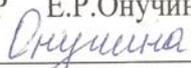


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 2
от «26» 08.2022г.
 / Нелин Н.Н

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР Е.Р.Онучина

«29» 08/2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровячок»

социального направления

9Г,9Д класса

на 2022 – 2023 учебный год

Государственного общеобразовательного казённого учреждения
Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа города
Усть-Илимска

Составлена
учителем начальных классов
Бауэр Еленой Валентиновной,
высшая квалификационная категория

Рабочая программа "Здоровячок" **Пояснительная записка**

Программа разработана на основании проекта для детей с умеренной умственной отсталостью "Здоровячок" авторы проекта: Пащенко Лилия Борисовна; Бауэр Елена Валентиновна; Сбитнева –Курилина Наталия Алексеевна; Бузуева Татьяна Александровна.

Цель программы: воспитанию у учащихся потребность к здоровому и безопасному образу жизни.

Задачи программы:

- Формирование у школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности учащихся, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации.
- Воспитание у школьников потребностей к здоровому и безопасному образу жизни
- формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме.

Программа рассчитана на 2022-2023 учебный год; 1 час в неделю; всего за год 34 часа.

Внеурочная деятельность имеет **социальное направление**.

Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого данного возраста.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Отслеживание результатов:

Осуществляется путём проведения занятия-соревнования, занятия-викторины, анкетирования, тестов, конкурсов.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 года обучения должны:

знать:

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений, и формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ПДД, причины ДТП, уметь их предвидеть.
- Правила поведения в любом виде транспорта.
- Опасные бытовые ситуации.

уметь:

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- Соблюдать правила дорожного движения.
- Предупреждать бытовой травматизм.
- использовать огнетушитель и подручные средства при ликвидации очага возгорания.

Мониторинг:

№	Ф.И.	Основа правильного питания		Оказание первой помощи		Что делать если заболел?		ЗОЖ		Итог	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1											
2											

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- Музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- CD– диски;
- DVD – проигрыватель.
- Методические разработки праздников
- Электронные презентации

Календарно-тематическое планирование.

Пятый год обучения

№	Темы занятий.	Кол-во часов	Требования к занятию, к уровню Подготовки обучающихся.	Дата 9Г	Дата 9Д
16.	Я и моё здоровье.				

1.1	Эмоции. Управление эмоциями.	1	Знать понятие «эмоции». Уметь управлять своими эмоциями. Уметь выполнять релаксационные упражнения по управлению своими эмоциями.	01.09.2022	07.09.2022
1.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!».	1	Знать виды наказаний и поощрений. Уметь выполнять правила поведения в обществе.	08.09.2022	14.09.2022
1.3	Чувства и поступки.	1	Знать понятие «чувства». Уметь объяснять поступки людей; анализировать чувства.	15.09.2022	21.09.2022
1.4	Стресс.	1	Знать понятие «стресс». Уметь выйти из стрессовой ситуации; выполнять упражнения на релаксацию.	22.09.2022	28.09.2022
1.5	Учимся думать и действовать.	1	Уметь анализировать ситуации, делать выбор в сложной экстремальной ситуации.	29.09.2022	05.10.2022
1.6	Вредные привычки. Зависимость.	1	Знать, какой вред приносит курение и алкоголь Уметь преодолеть зависимость от ПАВ..	06.10.2022	12.10.2022
1.7	Скажем вредной привычке: нет.	1	Уметь проанализировать и сделать свой выбор против вредных привычек.	13.10.2022	19.10.2022
1.8	Безопасное поведение.	1	Уметь выполнять упражнения на релаксацию.	20.10.2022	26.10.2022
1.9	Предупреждение употребления психически активных веществ (ПАВ)	1	Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна и зависимость может возникнуть после первых приемов.	27.10.2022	09.11.2022
1.10	Курить – здоровью вредить.	1	Уметь (в модельных условиях) избегать ситуации пассивного курения.	10.11.2022	16.11.2022

1.11	Алкоголь.	1	Знать, что алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания.	17.11.2022	23.11.2022
1.12	Принимаю решение.	1	Уметь анализировать ситуации и принимать решение за здоровый образ жизни.	24.11.2022	30.11.2022
1.13	Будьте здоровы.	1	Уметь анализировать и находить выходы из негативных ситуаций.	01.12.2022	07.12.2022
2б.	Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях				
2.1	Травмы.	1	Знать виды травм. Знать, как избежать травм. Уметь оказать первую помощь себе и другим.	08.12.2022	14.12.2022
2.2	Попадание инородных тел в глаз, ухо, горло.	2	Знать алгоритм обращения за помощью к врачу. Уметь оказать первую помощь при перечисленных ситуациях.	15.12.2022 22.12.2022	21.12.2022 28.12.2022
2.3	Будь осторожен при обращении с животными и насекомыми.	1	Знать правила обращения с животными. Уметь оказать первую помощь при укусах животных. Знать алгоритм обращения за помощью к врачу.	12.01.2023	11.01.2023
2.4	Отравления жидкостями, пищей, парами, газом, ядовитыми веществами и лекарствами.	1	Знать правила гигиены (мытьё рук, фруктов, овощей). Знать признаки отравления ядовитыми веществами, угарным газом. Уметь оказать первую помощь при отравлении.	19.01.2023	18.01.2023
2.5	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Расширить спектр представлений о спорте и спортивных достижениях.	26.01.2023	25.01.2023
2.6	Ноги носят, а руки кормят. Болезни грязных рук.	1	Умение ухаживать за кожей рук. Разработать вместе с детьми правила гигиены	02.02.2023	01.02.2023

2.7	Чистота приходит в гости	1	Умение поддерживать порядок, чистоту. Знание простейших навыков ухода за своим телом, потребность постоянно поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид.	09.02.2023	08.02.2023
3 б. Мальчики и девочки – чудо природы.					
3.1	Мальчики и девочки.	1	Знать отличия между мальчиками и девочками. Уметь общаться в коллективе.	16.02.2023	15.02.2023
3.2	Что умеют делать девочки?	1	Знать и уметь выполнять поручения для девочек.	02.03.2023	22.02.2023
3.3	Что умеют делать мальчики?	1	Знать и уметь выполнять поручения для мальчиков.	09.03.2023	01.03.2023
3.4	Недобрые шутки. Нехорошие слова	2	Знать особенности русских народных дразнилок, частушек. Уметь сочинять частушки, дразнилки с целью высмеивания вредных привычек. Викторина	16.03.2023	15.03.2023
4 б. Семья.					
4.1	Семья и родители.	1	Знать членов своей семьи. Уважительно относиться к родному дому.	23.03.2023	22.03.2023
4.2	Обязанности членов семьи.	1	Уметь выполнять домашние поручения; анализировать и объяснять значение пословиц и поговорок.	06.04.2023	05.04.2023
4.3	Моя родословная. История фамилии.	1	Знать семейный традиции и праздники. Уметь составлять родословную своей семьи.	13.04.2023	12.04.2023
4.4	Права ребенка в семье.	1	Знать права ребенка. Уметь выстраивать свое поведение в семье с учетом	20.04.2023	

			своих прав и взаимных обязательств всех членов семьи.		19.04.2023
4.5	Труд в семье. Как помочь родителям.	1	Уметь оказывать родителям помощь по дому.	27.04.2023	26.04.2023
4.6	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	Знать свое поручение дома и ответственно его выполнять. Быть внимательным к просьбам родителей.	04.05.2023	03.05.2023
4.7	По страницам семейного альбома.	1	Знать и уметь выполнять обязанности в семье .и поддерживать семейные традиции.	11.05.2023	10.05.2023
	Здоровая пища для всей семьи	1		18.05.2023	17.05.2023
	Итоговое занятие	1		25.05.2023	24.05.2023

Итого 34

Информационно-дидактический материал:

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
4. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
5. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.